SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этом очерке автор преподносит читателю простой и действенный рецепт похудения, в свою очередь, полученный им из собственного жизненного опыта, приобретённого в период службы в вооружённых силах.

•

Скворцов Роман

Аннотация:
В этом очерке автор преподносит читателю простой и действенный рецепт похудения, в свою очередь, полученный им из собственного жизненного опыта, приобретённого в период службы в вооружённых силах.

Минус одиннадцать
Старый добрый армейский рецепт

«Беги, Форест, беги!»
Кинодрама «Forrest Gump»

Пролог

Много раз мне приходилось слышать от разных людей (и полных, и полноватых, и в меру упитанных) такие речи: «Представляешь, сколько ни пытаюсь сбросить лишний вес, – всё без толку!». На мой резонный вопрос: «А какие меры Вы принимали, чтобы похудеть?» всегда следовал ответ примерно такого содержания: «Фитнес-клуб, бассейн, всевозможные диеты и процедуры, аппаратные методы…». Тогда, искренне желая помочь этим людям справиться с их проблемой, я начинал этот рассказ.

Прибытие

Седьмого июня двухтысячного года я прибыл для прохождения срочной службы в войсковую часть, дислоцированную неподалёку от посёлка городского типа Рощинский, в гарнизоне Черноречье, в сорока километрах от Самары. Этот летний день я хорошо помню. Было солнечно и тепло, даже жарко – сказывалась близость Волги. Из-за повышенной влажности было трудно дышать (к этой климатической особенности я постепенно привык). Нашу группу,

в составе двадцати человек, привезли на автобусе к воротам войсковой части. Мы бодро вышли из автобуса, весело улыбаясь, потягиваясь и разминаясь после продолжительной поездки. Построившись в колонну по – два, мы прошли через контрольно-пропускной пункт на территорию части. В тот момент, когда мы проходили под окнами казармы, я увидел военнослужащего плотного телосложения в тельняшке, наполовину высунувшегося из окна на втором этаже. Этот человек, ласково улыбавшийся нам минуту назад, вдруг скроил зверскую физиономию, и неожиданно рявкнул хриплым басом: «Бивни, вешайтесь!». Смысл фразы мне понятен не был, по – инерции я продолжал недоумённо улыбаться. Но у многих моих товарищей по несчастью улыбка, почему-то, быстро сползла с лиц…

Бивень

Уже гораздо позднее мне, впрочем, как и остальным «молодым бивням», «старые» рассказали, что к чему. Как стало известно впоследствии, мне выпала честь проходить службу в одном из самых боеспособных в России, на тот момент, подразделении. Это подразделение – элита России, бригада воздушно-десантных войск, спецназ ГРУ. Начались суровые армейские будни. Кстати, надо отметить, масса моего тела составляла семьдесят семь килограммов. Каждое утро я просыпался приблизительно за пять минут до подъёма, в 05.55 утра. Глядя в потолок, я обычно лежал так ещё некоторое время и тоскливо думал: «Сейчас заорёт…». И, действительно, дневальный был неумолим – через пару минут, как всегда раздавался его истошный вопль: «Рота, подъём!».

Мы вскакивали на ноги, быстро натягивали штаны и сапоги, выбегали строиться в коридор казармы. Затем, у нас было минуты три на быстрые утренние процедуры, и мы выбегали во двор части, где, построившись в колонну по – два, бежали дальше через ворота за пределы части. Позволю себе небольшое лирическое отступление.

Вы смотрели фильм «Форест Гамп»? Так вот, этот фильм про спецназ ВДВ… Да-да, не смейтесь. Помните волшебную фразу: «Беги, Форест, беги!»? И главный герой побежал, да ещё как побежал! Я сейчас тоже улыбаюсь. А тогда было не до смеха, честное слово! Ну, вот и мы, рядовые бойцы, тоже – бежали, бежали, бежали… Этот бег, как начался с первого дня моей службы, так он и продолжался в течение почти всего срока службы. «Дедушки» наши часто любили повторять на этот счёт такое шутливое выражение: «Десантник пять минут орёл, а всё остальное время – лошадь». А ведь в этой прибаутке заключается

стопроцентная истина… Бегали мы ежедневно. Как правило, два раза в день – утром «трёшка», после обеда «пятёрочка». Или – утром кросс пять километров, после обеда – семь. Иногда случались и такие эксцессы: утром – семь, после обеда марш-бросок на двенадцать, четырнадцать или пятнадцать километров, под настроение ротного или старшины. Это смотря кто из них оставался в роте за старшего, а самое главное – какое у того было настроение с утра. Затем, сразу же – упражнения на брусьях, турнике, интенсивные «отжимания». После такой утренней зарядки следовал лёгкий завтрак, состоявший из блюда под названием «бигус». В общем, «бигус» это просто варёная капуста. Плюс кусок чёрного хлеба. Плюс стакан компота или сладкого чая. Обед мало чем отличался от завтрака, а ужин был ещё более символическим, чем обед. Зажмурьте глаза.

Аполлон Дельфийский

Вы только представьте себе: через три недели такой жёсткой диеты я буквально «высох». Тело моё стало стройным, мускулистым и поджарым. Через кожу в самых неожиданных местах прорезались, как верёвки, мышцы, о существовании которых я даже и не подозревал. Помните, как выглядел Брюс Ли в культовых фильмах? Так вот. Это было одно и то же тело! Представляете? Нет. Даже круче Брюса Ли я тогда выглядел! Честное слово. Когда через три недели я встал на весы, то они показали ровно шестьдесят шесть килограммов… Вот такие дела. Боюсь себе представить, чем бы закончились подобного рода эксперименты над молодым организмом, если бы они продолжались, ещё, хотя бы пару – тройку месяцев в таком же темпе! Думаю, в таком случае, я бы позавидовал узникам замка Иф. Но, к счастью, командование постепенно стабилизировало степень физических нагрузок.

Заметно улучшилось и солдатское питание, примерно через месяц после описываемых выше событий. Таким образом, масса моего тела установилась на отметке в семьдесят килограммов. Этот показатель сохранялся очень долго. Сказывалось благотворное влияние физкультуры, а именно – бега, а также грамотно и рационально сбалансированного армейского питания и распорядка дня. Правда, вскоре после визита в нашу часть генерал-лейтенанта Попова, командующего в тот период Приволжским военным округом, в моём рационе появились такие продукты, как сливочное масло, сгущённое молоко, булка, а ближе к «дембелю» – такие деликатесы, как жареная картошечка, почти домашний наваристый борщ, жареная индейка и многое другое. Это всё благодаря тому, что на офицерской кухне у меня,

к тому времени, уже было много хороших знакомых «поварят», которые в обмен на хорошие сигареты могли предоставить роскошный домашний обед или ужин. Эх, Вы даже представить себе не можете, что значат в армии такие вещи, как кофе с молоком, блинчики, и даже… пончики с вареньем! Это просто праздник, какой – то!

Дембель

Вы знаете, в армии почему – то, постоянно и очень сильно хочется сладкого. Много сладкого. Вы не поверите, но не надо даже никакой водки или текилы, честное слово! Может быть, я один такой сладкоежка был, Вы скажете? Да нет же, дорогой мой читатель, нет. В том – то всё и дело, что не один я такой Карлсон там был. Хлебом, как говорится, не корми, а извольте-с подать нам, сударики Вы мои любезные сладенького, да побольше! Причём, чего угодно. Будь то мороженое, «сгущёнка», печенье, варенье. В общем, все мы, наверно, в глубине души немного мальчиши – плохиши, хе-хе. К тому же, когда до «дембеля», то бишь ДМБ, демобилизации, увольнения из войсковой части, то есть, – остаются считанные месяцы. Тем более что я уже сам был «дембелем», то есть «дедушкой», «старым» короче… Это значит, что я, наряду с другими «дедами», мог уже на полном основании вволю пользоваться различными привилегиями. Например – не ходить на зарядку. А это, оказывается, коварно сказывается на конституции тела. Особенно, если тебя вкусно и сытно кормят, плюс ко всему. Дело в следующем.

В общем, я поправился, и весьма изрядно. За пару месяцев до увольнения в запас масса моего тела составляла порядка ста десяти килограммов. Да – да, Вы не ослышались. Аж сто десять килограмм, представляете?! Причём, как – то совсем незаметно, как – то сами собой, что ли, «наросли» эти сорок килограммов. Не пойму, как и почему это произошло, до сих пор.

Заметно изменилось моё лицо, оно стало одутловатым (мясистый большой нос, значительные щёки, глаза – щёлочки, в общем, красавец-мужчина!). Шея стала толстой, как у быка. Ноги мои уподобились мощным колоннам. Оплыл живот, руки. Вначале я приуныл, конечно. Приеду домой, слон такой. Как-то не вяжется образ такого мастодонта с обликом настоящего спецназовца ВДВ, тем более ГРУ. Надо было что – то предпринимать, причём срочно. Не беда, подумал я. Пойду в тренажёрный зал, сказал я себе. Я «перекачаю» этот ненавистный жир, равномерно распределившийся по моему корпусу, в мышцы и сделаю себе тело Аполлона! Я так и сделал. Я стал ежедневно работать со штангой, гантелями, гирями, тренажёрами. Стал

неустанно качать пресс, отжиматься до изнеможения. О ужас! Вес практически не убавлялся.

Секретная формула

Таким образом, мне удалось похудеть лишь на пару – тройку килограмм. Правда, некий положительный эффект всё же проявился через три недельки примерно – появился рельеф. Уже лучше, подумал я. Но – недостаточно! И тут я вспомнил заклинание: «Беги, Форест, беги!» Как же я успел забыть о таком чудесном рецепте – то, а?! Эврика! Беги, мой мальчик! С этим радостным воплем я выбежал следующим же прекрасным солнечным утром за ворота части. И побежал. И бегаю до сих пор, поверьте мне. И это приносит мне постоянный, устойчивый, положительный результат – я строен, как кипарис! Правда, с учётом некоторых возрастных изменений, свойственных мужчинам после тридцати лет, в настоящий момент масса моего тела снова несколько отклонилась от заветных семидесяти – семидесяти пяти килограммов при росте сто восемьдесят четыре сантиметра, в большую сторону. Сегодня масса моего тела составляет восемьдесят пять килограммов, в среднем. Плюс – минус килограмм. Как же, всё – таки хорошо, что я вновь вернулся к бегу. Даже во сне мне частенько снится, что я бегу, друзья мои. Поистине, чудесны эти сны, с ними сравниться могут лишь те, в которых я парю над землёй или неспешно летаю над лугами и лесными полянами.

Тогда, в армии, буквально за месяц до увольнения в запас, мне удалось посредством ежедневных утренних интенсивных пробежек на среднюю дистанцию три километра, восстановить мой нормальный индекс массы тела. Причём, произошло всё это также легко и непринуждённо, каким – то чудесным и непостижимым образом. В общем, как пишут в сказках, как по мановению волшебной палочки! Подчеркну особо: я регулярно бегал и придерживался правильного образа жизни (не пил, не курил).

Вес так быстро «ушёл» ещё и потому, как я понимаю, что я вновь стал правильно питаться. А именно: перестал ходить в «кафешку», где прежде привык съедать дюжину пирожных за один присест. Отказался от жареной картошечки (по-прежнему любимой, эх-х) … За всё надо платить в этом мире. Чем-то постоянно приходится жертвовать, к сожалению или… к счастью?!

Свобода

Я хорошо помню тот момент, когда пересекал в последний

раз невидимую черту, отделяющий ТОТ мир от ЭТОГО, там, в коридорчике КПП.

Сначала я шёл, немного вразвалочку, цокая модными подкованными берцами по асфальту аллеи, ведущей к контрольно-пропускному пункту, на выход из части. Стройный и подтянутый, немного бравируя, вскидывал я ладонь к прекрасному берету небесно-голубого цвета, красовавшемуся на моей голове, отдавая воинское приветствие встречающимся на пути офицерам. В каждом моём движении буквально сквозила мощь! Я не преувеличиваю. Я находился в приподнятом расположении духа, а самое главное – в прекрасной физической форме. Лёгкой пружинистой походкой проходил я мимо сержанта – дежурного по КПП. Он с заметной завистью разглядывал меня с ног до головы, когда я проходил мимо. А завидовать, поверьте, было чему! Щегольской берет мой был лихо заломлен почти на затылок. На мне красовалась новенькая форма, расшитая по – парадному. Это означает, что китель был распахнут чуть ли не до портупеи, под кителем гордо рисовалась голубая тельняшка, приятно обтягивающая мышцы тела. На груди – ряд значков («Гвардия», «Парашютист» с мерцающей «капелькой -десяткой», «Классность», «Бегунок»). Ну, и прочие атрибуты и регалии, конечно же, бросались в глаза каждому прохожему. А именно: белоснежный подворотничок, нашивки, шевроны,… эх, красота!

Я не стал злоупотреблять «неуставным» уголком на берете, офицерской кокардой, а также эполетами и аксельбантом. И без этих «тем» я был красавчик, поверьте! Дежурный сержант, вздохнув, окликнул меня: «В увольнение, браток?» На что я с огромной радостью ему ответил: «Не-а, братишка, всё, дембель!».

«Красава! Везёт же… Удачи тебе!» – махнул он мне рукой на прощание.

«И тебе, брат, удачи. Дембель неизбежен!» – сказал я ему в ответ и с этими словами, распахнув дверь, шагнул за порог. Свобода!!!

Резюме

Одним словом, избавиться от лишнего веса не так уж и сложно, как Вы себе представляете!

Подведём итоги. Итак, уважаемые дамы и господа, желающие всегда быть в прекрасной физической форме! Извлекайте выгоду из моей истории. Делайте простые выводы. Давайте ещё раз вместе задумаемся. Так что же нам необходимо ещё попробовать сделать такого сверхъестественного, а? Чего мы до сих пор ещё не делали, чтобы избавиться от назойливых нескольких лишних килограммов? Ответ прост. На самом деле, достаточно просто

БЕГАТЬ каждое утро, поборов лень и скуку, и апатию, как бегал знаменитый Форест Гамп! Поверьте мне: это самый безотказный и недорогой рецепт, к тому же, реально работающий…